

Narration	Time
مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي المنطوق" عن "حالات الحلمة.في الأمهات المرضعات"	00:01
في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف علي التهاب.أو تشقق الحلمة	00:06
والحلمات المسطحة أو المقلوبة	00:11
أولي حالات الحلمة هي التهاب أو تشقق الحلمة.	00:15
إنها حالة حيث يظهر. عند الأم تشقق ونزيف الحلمات	00:20
وهذا يؤدي إلي أن تصبح الحلمة حاككة وجافة	00:26
والآن هيا بنا نتناول الأسباب المتعددة لالتهاب.وتشقق الحلمات وهي	00:30
رضاعة الحلمة	00:36
و العدوي الفطرية أو البكتيرية	00:38
وعادة تنظيف الحلمات بعد كل رضعة	00:41
واللسان المربوط عند الطفل	00:45
هيا بنا نبدأ مع رضاعة الحلمة	00:47
إن رضاعة الحلمة هي أول وأهم سبب لالتهاب وتشقق الحلمة	00:50
فأثناء رضاعة الحلمة, يحدث احتكاك الحلمة علي جزء الحنك الصلب لقم الطفلة	00:56
تقرص الطفلة هذه الحلمة بين الحنك الصلب واللسان	01:03
هذا الوخز يجعل الرضاعة الطبيعية مؤلمة ويؤدي إلي التهاب أو تشقق الحلمة.	01:08
رضاعة الحلمة هي نتيجة الالتحام الغير صحيح	01:17
وبالتالي فالالتحام الصحيح يلعب دورا هاما في الوقاية.من التهاب أو تشقق الحلمة.الناتج عن رضاعة الحلمة.	01:20
لاحظي أننا قد تناولنا تقنية الالتحام الصحيحة في برنامج تعليمي سابق من نفس السلسلة	01:29
تذكري أن التهاب أو تشقق الحلمات.يؤلم بالفعل أثناء الالتحام الصحيح	01:37
إذا استمرت الأم بتقنية الالتحام الصحيحة فمن ثم يتوقف الألم تدريجيا وببطء	01:43
التالي هو العدوي الفطرية أو البكتيرية	01:51
إذا أصيبت الأم بالعدوي الفطرية أو البكتيرية, فيجب عليها استشارة الطبيب	01:56
التالي, لدي بعض الأمهات عادة تنظيف الحلمات قبل كل رضعة	02:03
وهذا يسبب جفاف الحلمات.	02:09
وبالتالي, يجب أن تتجنب هذا الروتين.	02:13
تذكري أن الأم يمكنها تنظيف الحلمات.مرة واحدة أثناء الاستحمام	02:16
إلا أنه حالما تظهر تشققات الحلمة, يجب أن تنظفها الأم عقب كل رضعة	02:21
بعد التنظيف, يجب أن تضع الأم حليها الخلفي علي الجرح	02:28
وهذا لأن الحليب الخلفي يحتوي علي المكونات. التي تساعد علي الشفاء ومكافحة العدوي	02:32

02:39	وبالتالي، تمنع الكائنات الحية من فم الطفل أن تدلف إلى تشقق الحلمة.
02:46	التالي اللسان المربوط. للطفلة
02:50	"اللسان المربوط" هو حالة يكون فيها طرف لسان الطفلة مربوط بالجزء السفلي الداخلي من الفم
02:58	إنها حالة نادرة جدا
03:01	وتكون رضاعة الحلمة ملحوظة جدا في حالة اللسان المربوط للطفلة
03:06	في حالة أن الطفلة لديها لسان مربوط فمن ثم يكون الالتحام الصحيح. غير كاف ولا بد من التدخل الجراحي.
03:16	وبالتالي ، في هذه الحالات، يجب أن تستشير الأم الطبيب دائما
03:22	والآن هيا بنا نتعرف علاج التهاب. وتشقق اللحمة
03:27	إذا كانت الأم تعاني من التهاب. أو تشقق الحلمة، فيجب علي أخصائية الصحة أن تفحص ثدي الأم والحلمة
03:37	وتخبر الأم أن تعصر بعض الحليب من الثدي بيدها قبل الرضاعة الطبيعية
03:42	هذا سوف يجعل الثدي لينا وستمسك الطفلة الثدي بسهولة
03:47	وبعبدا عن هذا، سيقفل تعصير الثدي من خطر العدوي و "تشقق الحلمة". و "التهاب الثدي"
03:55	ثم توجه الأم لتمسك طفلتها الثدي بشكل صحيح
04:01	تذكري، تواتر الرضاعة الطبيعية هو أحد العوامل التي تحدد مخزون حليب الثدي
04:09	وبالتالي، يجب علي الأم ألا تتوقف عن الرضاعة الطبيعية
04:13	وأثناء الرضاعة الطبيعية يجب أن تبدأ الرضاعة الطبيعية من الجانب الأقل ألما
04:20	إذا كانت الرضاعة الطبيعية. لا زالت مؤلمة فيمكنها تعصير حليب الثدي باستخدام يدها وإطعامه للطفلة باستخدام ملعقة أو فنجان
04:32	وأیضا، أن تضع بعض القطرات من الحليب الخلفي علي المنطقة المصابة بعد كل رضعة كما بينا مسبقا
04:42	تذكري ألا تستخدمی الأشياء التالية علي الحلمات الملتهبة أو المتشققة وأيضا علي الحلمات الصحيحة
04:49	الصابون والزيوت والغسول والبلسم والعطور
04:54	فإنها يمكن أن تحتوي علي مهيجات
04:57	وسوف تجعل الحالة أسوأ إذا كانت الأم تعاني من التهاب أو تشقق الحلمات
05:03	في الحالات الشديدة، يجب أن تستشير الأم الطبيب. أو أخصائي الصحة
05:09	وللوقاية من التهاب. أو تشقق الحلمات، ابدأي الرضاعة الطبيعية فور الولادة
05:15	ودائما تأكدي أن الطفلة تلتحم جيدا أثناء الرضاعة الطبيعية
05:22	حالة الحلمة التي سنتناولها بعد ذلك هي الحلمات المسطحة أو المقلوبة
05:28	تكون الحلمات المسطحة غير بارزة عن مستوي "هالة الحلمة".
05:33	في حين أن الحلمات المقلوبة تشير عادة إلي الاتجاه الداخلي
05:38	من المهم جدا للأم أن تفهم حقيقة أن الحلمة المسطحة أو المقلوبة لا تشكل عائقا أمام الرضاعة الطبيعية

05:48	هذا لأنه أثناء الالتحام الصحيح، تلتحم الطفلة بهالة الحلمة. وليس بالحلمة
05:56	لاحظي أنه في حالة الحلقات المسطحة أو المقلوبة، فإن الأم تحتاج إلي المساعدة في الأسبوع الأول من الولادة
06:03	أثناء هذه المدة، يجب علي أخصائية الصحة توجيه الأم حول الالتحام الصحيح.
06:08	وهذا سوف يبني ثقتها بنفسها
06:11	تذكرني أنه في حال أن الأم لديها حلقات مسطحة أو متشققة فإن أفضل وضعيات الالتحام الفعال هي وضعية المهد العكسية
06:22	ووضعية كرة القدم ووضعية الاستلقاء النصفي
06:26	وكما وضعنا في برنامج تعليمي سابق، في أية وضعية، من الحتمي والمهم جدا أن الأم يجب أن تمسك الثدي بطريقة صحيحة
06:37	حيث تكون شفاه الطفلة وأصابع الأم في نفس الاتجاه
06:42	ولاحظي أن الالتحام الغير صحيح سيؤدي إلي التهاب الحلقات
06:47	تذكرني، لا تستخدم زجاجات الرضاعة أو وافي الحلمة
06:52	إنها سوف تجعل الأمر صعبا علي الطفلة أن ترضع طبيعيا من ثديين بهما حلقات مسطحة أو مقلوبة
07:00	ويجب أن تزيد الأم من التلاصق الجسدي بينها وبين طفلتها
07:04	فهو يساعد علي تحفيز "الأوكسيتوسين المنعكس" في الأم وبالتالي خروج حليب الثدي بسهولة
07:12	دائما تذكرني، أن الالتحام الصحيح هو مفتاح التعامل مع معظم حالات الحلمة. هذه
07:19	وهذا يأخذنا إلي نهاية البرنامج التعليمي عن حالات الحلمة في الأمهات المرضعات
07:26	في هذا البرنامج التعليمي تعرفنا علي التهاب أو تشقق الحلقات
07:31	والحلقات المسطحة والمقلوبة
07:34	شارك في هذا البرنامج التعليمي "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" و "أي أي تي بومباي"
07:40	تم تمويل البرنامج التعليمي المنطوق عن طريق "إن إم إي سي تي" و "إم إتش آر دي" وحكومة الهند
07:47	المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط
07:52	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة جزئية من "مؤسسة ويلز جلوبال"
07:59	هذا البرنامج التعليمي جزء من "مشروع ماء أور شيشو بوشان"
08:04	مراجعي المجال لهذا البرنامج التعليمي هم دكتور روبال دالال، دكتورة دراسة طب الأطفال و دكتور تارو جيندال، أخصائي النساء والتوليد. هذه أخصائية التغذية راجاني ساوانت مع أخصائي الرسوم المتحركة آرثي أنبالاجان من "أي أي تي بومباي" وفي الختام شكرا لانضمامكم